



# ぞうさんよちよちクラブ

No.243(令和5年12月)

ルンビニ保育園 [www.lumbini-n.jp/](http://www.lumbini-n.jp/) TEL 0820-22-1078

急に寒さが訪れました。天気予報を見るときは気温のチェックが欠かせません。クリスマスなど楽しみが多い12月ですが、インフルエンザが流行しているので、気を抜かずしっかり手洗い等で予防して、楽しく一年を締めくりたいですね。



利用時間: 平日 9:30~15:30

いつ来ていつ帰ってもOK!



一緒にあそぼう (支援室・園庭開放)

9:30 OPEN

11:30 絵本・手遊び等

12:00 ランチタイム

(お弁当持参の方はログハウスを開放)

13:00 自由遊び

15:30 CLOSE

図書の貸し出し(一人2冊まで)

貸し出しノートに記入をお願いします。

体調がすぐれない場合は、利用をご遠慮下さい。  
手洗い等、感染予防にご協力をお願いします。

来月の予約は、第4木曜日からです。

電話でも受け付けていますが、9:30~15:30  
をお願いします。

⓪…予約 Ⓛ…対象 Ⓜ…持参物

Ⓜ…参加費

月	火	水	木	金
				1
4	5	6 健康相談	7	8
11	12 教えて助産師さん	13	14 ももママのクリスマスグッズ作り	15 親子 Happy ダンス
18 健康相談	19 mini クリスマスパーティーが始まるよ!	20 クリスマスコンサート	21 誕生会	22 チューリップサロン
25	26	27	28	
すくすく測定				

教えて助産師さん	10:00~11:30	⓪8組	テーマ:赤ちゃんからの性教育 自分の体を大切にすることで自己肯定感をもてる子どもに育てましょう
ももママのクリスマスグッズ作り	10:00~11:30	⓪8組 Ⓜ100円	クリスマスカラーのポンポンでナチュラルなハンドメイドツリーを作りましょう
親子 Happy ダンス	10:00~11:00	⓪8組 Ⓛ1~2歳児親子 ※動きやすい服装で	音楽に合わせてテンポの速いダンスにチャレンジしましょう 講師:発育ダンス講師 ジョンソン・アヤナさん
mini クリスマスパーティーが始まるよ!	10:00~11:30	⓪8組 Ⓜ100円 Ⓛ1歳以上	ケーキデコレーションを親子で楽しめます。 ビンゴなどゲームあります。
クリスマスコンサート	10:00~11:30	⓪20組 Ⓜ100円	よちよち歌劇団のまゝこ姫を中心に森の動物たちが登場してクリスマスパーティーが始まります

## 毎月の行事

健康相談の日も測定ができます



### チューリップサロン

10:00～11:30

⑤5組 ⑧第一子0歳児親子

子育ての悩みを同世代のママと気軽に  
お話します。

ティータイムがあります



### すくすく測定

10:00～11:30(予約なし)

ログハウス ⑧母子手帳

看護師による身体測定があります。  
毎月月末に2日間ありますので、  
都合の良い日にご利用下さい



### 健康相談(毎月2回)

10:00～11:30(予約なし)

よちよちルーム(支援室)  
看護師がお子さんやママ  
の身体の心配事にお答え  
します。  
お気軽にご利用下さい。

### 誕生会

⑤5組 12月生まれのお友

達、ママ集まれ～!

手形のバースデイカードを作り  
劇遊び、手品等を見ます。

ログハウスで、誕生会の給食を  
試食して頂きます。

### わらべうたあそび

ここは てっくび

#### ♪ここは てっくび

(手首を軽くにぎります)

#### ♪てのひら

(手のひらを触ります)

#### ♪ありやりに

(親指をつまみます)

#### ♪こりやりや

(人差し指をつまみます)

#### ♪せいたか ぼうずに

(中指をつまみます)

#### ♪いしゃぼうず

(くすり指をつまみます)

#### ♪おさけわかしの かんたろさん

(小指をつまんで、揺らします)



### 教えて助産師さん! 毎月行います



0歳児親子対象のチューリップサロンは、初めての子育てで、ママがストレスを  
ためないように、仲間と雑談しながら悩みを聞いてもらう時間です。

わからないことや不安に思うことがあった時、つい調べるネットの育児情報。役に立  
つこともあるけど、わが子と少し違うと解決するどころか、かえって分からなくなり、長  
時間スマホを見てしまい、貴重な睡眠時間を削ることに…。

一般論やよそのお宅の成功例は、そのまま真似をしてもうまくはいかないよう  
です。

そこで、月に一回、助産師さんに来ていただきます。皆さんの個別の悩みを聞いても  
らったり、テーマを設けて知っておきたいこととお聞きしたいと思います。

「教えて助産師さん!」は、どなたでも参加できます。お困りごとがなくても、専門職  
ならではの話が聞けますので、お気軽に参加してくださいね。

### お正月の



支援センターは、  
12/29～1/5までお正月  
休みです。

1/6.7.8が土日祝日  
になるので、1/9から始  
まります。



### 自分の好きなことをする時間

「NHKのあさイチ」で、「自分時間」についての特集がありました。いつもバタバタと家事と子どもの世話を  
して、あっという間に時間が過ぎ「今日も何もできなかった」と感じるといいます。しかし、本当は何もできな  
かったわけではありません。今日のママの頑張りは、子どもたちを心身ともに成長させてさせているのですから。しか  
し、ママは自分を喜ばせることが、できなかったのかもしれない。

番組の提案は、「自分の好きなことを100個書き出してみましよう!」というものでした。同じようなことや物  
が繰り返し出てきてもOKとのこと。何度も出るのは、本当に好きなことだからです。読書、映画、花、音楽など、  
何をどう楽しむかは、人それぞれ。コーヒーの香りとおしゃべり好きなら、お友達とカフェへ。一人の時間と体を  
動かすのが好きならジョギングとかでしょうか。

好きなことがわかったら、次はそれを実行する時間の捻出です。一日にどうしてもする必要があることを分刻み  
で書き出し、隙間時間を見つけるそうです。料理の手を抜かないのもいいでしょうが、「栄養やうんちくより笑顔  
の時間こそ、とても大事」とのこと。調理時間を短縮して好きなことを楽しんでください。